

TEKST Frederika Hostens /// FOTO'S Stef Dehantschutter en Guy Forssman

Hoe 'moeten' ombuigen in 'willen'?

Nooit goed genoeg. Nooit honderd procent tevreden. Nooit helemaal ontspannen. Als de drang naar perfectionisme je leven overheerst, loop je vroeg of laat vast. Je hoofd staat niet meer stil, je lijf wil niet meer mee. Het overkwam Pascale De Win. Zij zocht hulp en vond via coaching een beter evenwicht tussen wat ze van zichzelf moet en wat ze echt zelf wil. Een moedige getuigenis over hoe je je beter in je vel kunt voelen als je je 'brave ik' meer laat samenwerken met je 'vrije ik'.



Pascale De Win: "Ik kan nu gemakkelijker mijn grenzen stellen zonder me daarbij schuldig te voelen."

Na haar studies tandheelkunde startte de nu 51-jarige Pascale De Win een eigen tandartspraktijk op. Met volle overgave wijdde ze zich aan haar job en haar gezin. Rond haar dertigste begon haar motor af en toe te sputteren. Ze negeerde de alarmsignalen die haar lichaam uitstuurde en bleef doorgaan. "Tien jaar later kreeg ik de rekening gepresenteerd. Ik had het gevoel dat ik helemaal op was. Allerlei gezondheidsklachten wezen in de richting van het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) en fibromyalgie. Ik kreeg ook hardnekkige nekproblemen met uitstralingspijn in mijn arm. 's Nachts sliep ik niet van de pijn. Op een bepaald moment kon ik niet anders meer dan een stop inlassen."

Uit de running

"Ik hoopte dat een pauze van een tweetal maanden zou volstaan om te herstellen, maar uiteindelijk was ik bijna vijf jaar uit de running", vertelt Pascale. Na die noodgedwongen pauze probeerde ze de draad in het arbeidscircuit opnieuw op te nemen, dit keer als tandarts in een ziekenhuis. Algauw bleek dat voltijds werken niet meer ging, de fysieke klachten

kwamen in alle hevigheid opnieuw opzetten. "Op eigen vraag werk ik nu nog twee dagen per week, dat lukt gelukkig wel."

Pascale leerde beter haar krachten doseren, maar ze leerde vooral ook beter voor zichzelf zorgen. Die zoektocht bracht haar o.a. bij meditatie, mindfulness en yoga. "Ik vernam dat Marcel Hendrickx een methode had ontwikkeld om mensen met perfectionisme te coachen. Ik was nieuwsgierig, want ik vermoedde al langer dat er een verband was tussen mijn klachten en mijn drang naar perfectionisme."

Dialog met twee delen

Pascale vroeg een intakegesprek aan bij Marcel Hendrickx. "De vragenlijst die ik moest invullen, was een echte eye opener. Perfectionisme wordt heel vaak gekoppeld aan stipt en nauwgezet de dingen uitvoeren. In mijn job heb ik dat nooit als een nadeel ervaren, als tandarts kan je nu eenmaal niet nauwgezet genoeg zijn. Maar ik had nooit de link gelegd met andere facetten, zoals niet nee kunnen zeggen, de anderen belangrijker vinden dan jezelf en daar ook naar handelen, de drang naar

zelfbevestiging ... Al deze zaken waren heel herkenbaar voor mij. Wat ik vroeger als losse persoonlijkheidskenmerken zag, bleken symptomen van één patroon. Dat maakte mij nog nieuwsgieriger en motiveerde me enorm om er verandering in te brengen.”

Pascale volgde bij Marcel Hendrickx zes coaching sessies van ongeveer een uur. Wat moeten we ons bij die sessies voorstellen? “Marcel werkt met metaforen”, legt Pascale uit. “Hij nodigt je uit om je ‘ik als braaf kind’ (gestuurd door het cognitieve brein) en je ‘ik als vrij kind’ (gestuurd door het emotionele, intuïtieve brein) allebei een vorm en een naam te geven. Daarna gaat hij via het onderbewuste met die twee delen apart in dialoog. Het doel is om de twee delen harmonisch te leren samenwerken. Ik stond open voor de benadering via het onderbewuste omdat ik uit ondervinding weet dat het niet lukt om zoiets puur cognitief



Marcel Hendrickx: “Perfectionisme is een bron van permanente stress. Die stress maakt mensen ziek en ongelukkig.”

aan te pakken. Het is niet omdat je iets kent en herkent, dat je er ook verandering kunt in brengen. Als perfectionisme een diep ingesleten patroon is, wordt het automatisch getriggerd bij alles wat je zegt en doet. Je kan het niet verstandelijk sturen, daar is het te sterk voor.”

Andere beleving

Een half jaar geleden rondde Pascale het coaching traject af. Staat ze nu anders in het leven? “Uiterlijk lijken er misschien niet zo veel verschillen met vroeger, maar er zijn wel degelijk dingen in mij veranderd. Ik ben assertiever, vraag hulp indien nodig, creëer tijd om te ontspannen en te genieten, kom op voor mijn welzijn, durf mezelf al eens op de eerste plaats te zetten, durf neen te zeggen ... Ik kan nu gemakkelijker mijn grenzen stellen zonder me daarbij schuldig te voelen. Dat is misschien wel het belangrijkste voor mij: dat het schuldgevoel weg is. Mijn beleving is anders, waardoor er nu meer plaats is voor echte ontspanning en waardoor ik me gelukkiger voel.”

Tijd om Marcel Hendrickx ook even zelf aan het woord te laten. Waarom heeft hij zich vastgebeten in perfectionisme coaching? “Ik heb lang in de bankwereld gewerkt. Mijn fascinatie voor coaching en training deed me een carrièreswitch maken. In die individuele coaching word ik

Tien symptomen van perfectionisme

1. Je kunt moeilijk neen zeggen en als je wel neen zegt, voel je je daarover schuldig.
2. Je legt de lat voor jezelf en de anderen zeer hoog en almaar hoger.
3. Je bent niet snel tevreden over jezelf, je ziet vooral wat nog beter kan.
4. Je voelt je onzeker over je eigen kunnen en dat leidt tot faalangst en andere angsten.
5. Je denkt en piekert heel veel, je wikt en weegt, ook nadat je een beslissing hebt genomen.
6. Je hebt graag dat de dingen lopen zoals jij wil, volgens jouw plan(ning) en op jouw manier.
7. Je stelt soms heel lang uit om aan iets te beginnen, ook al zou je er willen aan beginnen.
8. Je kunt moeilijk kiezen of beslissen want kiezen is verliezen.
9. Je voelt je verantwoordelijk voor de mensen rond jou en doet er alles aan om hen te helpen.
10. Je blijft maar doorgaan, je geeft nooit op, ook al geeft je lichaam aan dat het genoeg is geweest.

Hulp nodig?

Wil je positiever leren omgaan met je drang naar perfectionisme? Dan kan 'Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme' (OCP) je mogelijk helpen. De OCP-methodiek geeft je inzicht in de patronen van perfectionisme en helpt die doorbreken. Een lijst van perfectionismecoaches vind je op www.bevrijd jezelf.be.

Ook andere vormen van coaching of therapie kunnen je helpen om je minder te laten uitputten door je perfectionisme. Vraag aan je huisarts, je bedrijfsarts of een andere zorgverlener bij wie je daarvoor terecht kunt. Nuttige websites: www.fitinjehoofd.be en www.geestelijkgezondvlaanderen.be.

vaak benaderd door mensen die worstelen met een laag zelfbeeld, niet nee kunnen zeggen, gebrek aan assertiviteit... Op een bepaald ogenblik begon tot me door te dringen dat al die 'klachten' te herleiden zijn tot één gemeenschappelijke 'wortel': perfectionisme. Ik ging op zoek naar een manier om mensen te helpen beter met dat perfectionisme overweg te kunnen. In 2010 gaf ik die methode een naam: Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme, kortweg OCP."

Van last naar kracht

Marcel Hendrickx noemt perfectionisme een zwaarwegend patroon. "Het is een bron van permanente stress. Die stress maakt je ziek en ongelukkig. Ze maakt je vatbaarder voor onder meer burn-out, depressie, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, nek- en rugklachten, hartproblemen, migraine... Het lijstje is spijtig genoeg heel lang."

Een ander 'gevaarlijk' effect van perfectionisme is dat het ontsnapings- en compensatiegedrag in de hand werkt. "De permanente stress maakt het leven lastig. Onbewust zoek je manieren om te kwijt te raken en om rust te vinden. Je gaat dingen doen waardoor je als het ware aan de symptomen van het patroon ontsnapt. Sommige hebben een beperkte impact, zoals nagelbijten. Andere zijn veel ingrijpender en verontrustender: verslaving, eetstoornissen, onaangepast gedrag, zelfverminking ... Dit soort gedrag roept bij velen een torenhoog schuldgevoel op, waardoor het 'ik ben niet oké'-gevoel nog verder wordt versterkt."

Marcel Hendrickx wil mensen bewust maken van het patroon in zich, maar wil hen vooral ook hoop geven. "Ik wil mensen aanmoedigen om lekker zichzelf te zijn zodat ze op een vrijere, gelukkiger manier in het leven kunnen staan. Ik weet dat het mogelijk is om perfectionisme om te buigen van een last in een kracht. Ik heb zelf ervaren hoe verlamdend het kan zijn en hoeveel verlichting het brengt als je er anders mee leert omgaan." ●●

Zeg me dat ik oké ben

In 'Zeg me dat ik oké ben' toont auteur Marcel Hendrickx aan dat wie lijdt aan belemmerend perfectionisme het zichzelf uiterst moeilijk maakt. Hij beschrijft hoe dit patroon ontstaat, wat de symptomen ervan zijn, welke impact het heeft op onze lichamelijke en mentale gezondheid en wat je zelf kan doen om je perfectionisme draaglijker te maken. In het boek is ook een hoofdstuk gewijd aan de OCP-methodiek.

Zeg me dat ik oké ben
Marcel Hendrickx
Uitgeverij Manteau
196 blz - 19,99 euro
ISBN: 9789022333068



Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan een kaartje naar Samana Magazine, PB 40, 1030 Brussel of een e-mail naar magazine@samana.be voor 28 februari 2017.